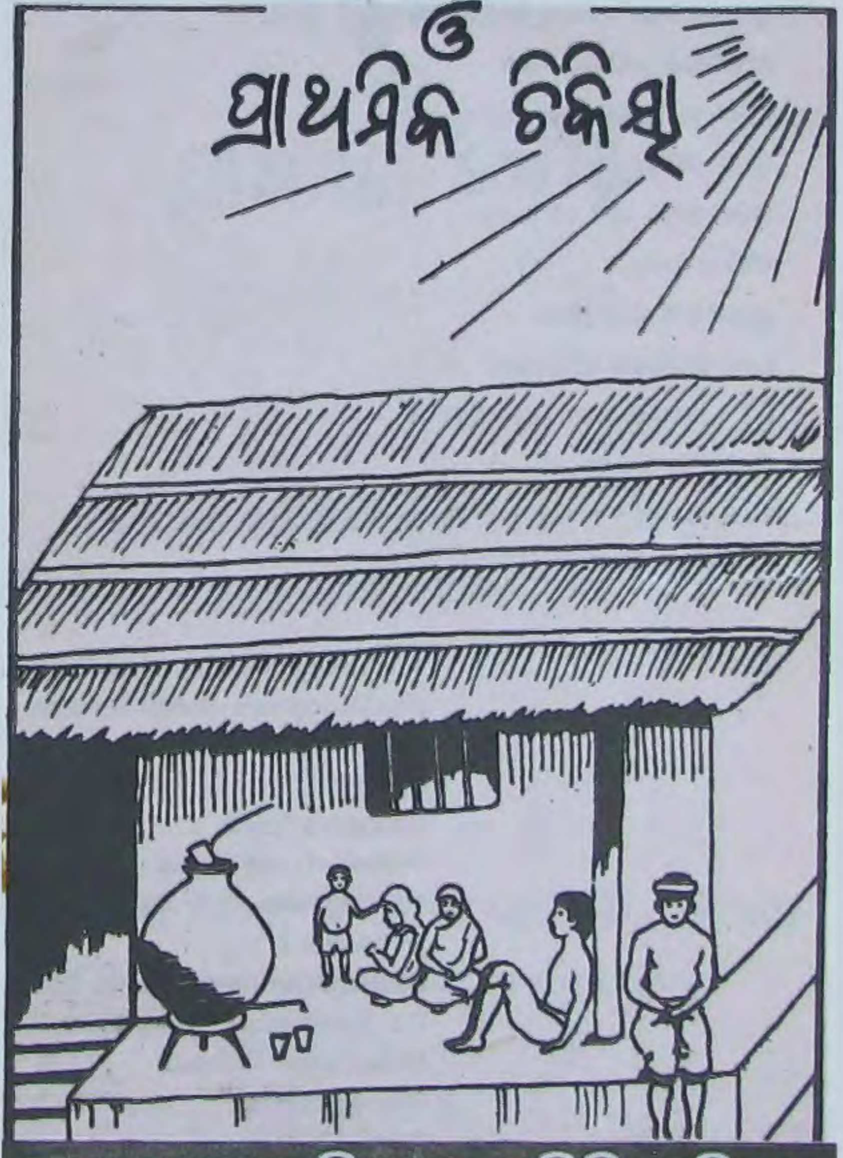
ଅଂଶୁଘାତ
ଓ
ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା

ଅଂଶୁଘାତ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି

ଅଳଙ୍କରଣ :ଗଙ୍ଗାଧର ନାୟକ

ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ଦୁର୍ଗା ପ୍ରସାଦ ସାହୁ

ମୁଦ୍ରଣ : ଜୟ ଭାରତ

ମୁଦ୍ରଣ ସମୟ : ୧୫.୦୨.୨୦୦୦

ସଂଖ୍ୟା:୨୦୦୦

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସତ୍ତ୍ୱାଧିକାରୀ :

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି ଓଡ଼ିଶା

ସି / ୨, ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୩

ଫୋନ୍ - ୫୫୦୮୯୧

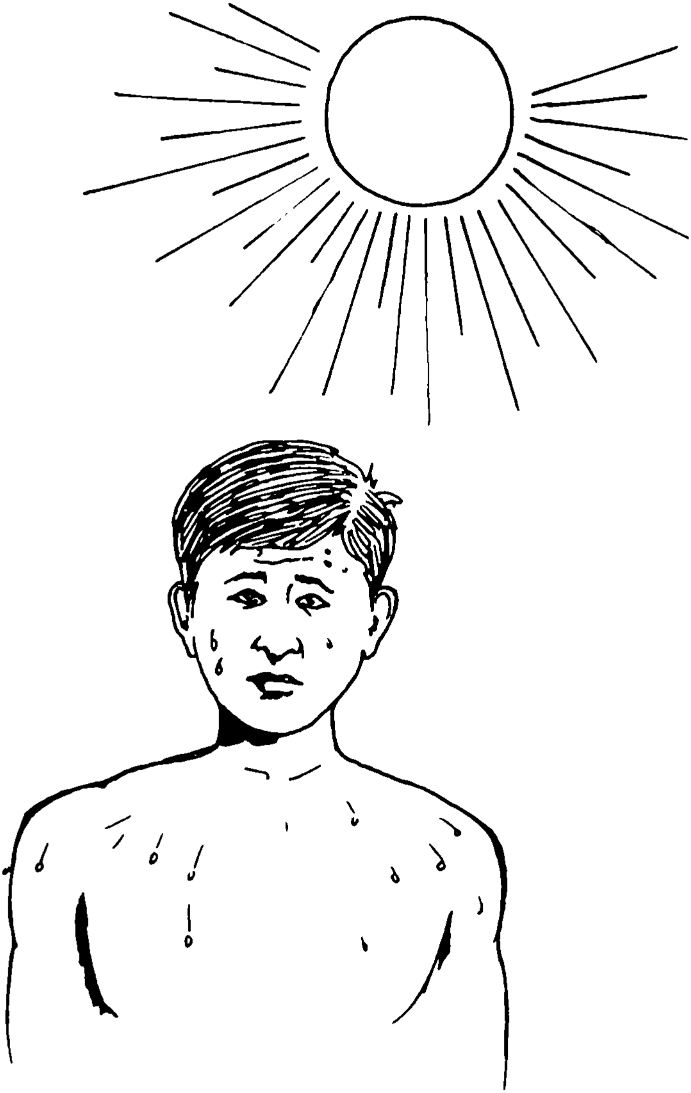
ମୂଲ୍ୟ:୫.୦୦ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର

Anshu Ghata O Prathamik Chikisha
Prof.Dr. yogindra Mohan Senapati
Layout : Durga Prasad Sahoo
Designed:
Gangadhar Nayak
Printed at : Jay Bharat
Printing Time: 15.02.2000
Publisher & c :
Bharat Gyan Vigyan Samiti, Orissa
C/2, Baramunda Housing Board Colony
Bhubaneswar - 751003
Phone : 550891
Price : Rs. 5/-

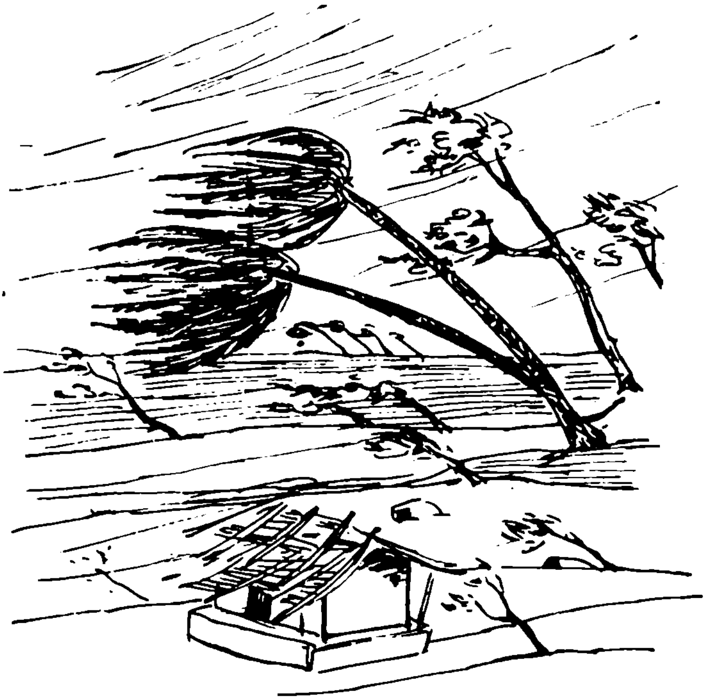
ଅଂଶୁଘାତ
ଓ
ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ଯୋଗୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ସେନାପତି

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା
ସି - ୨, ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୩

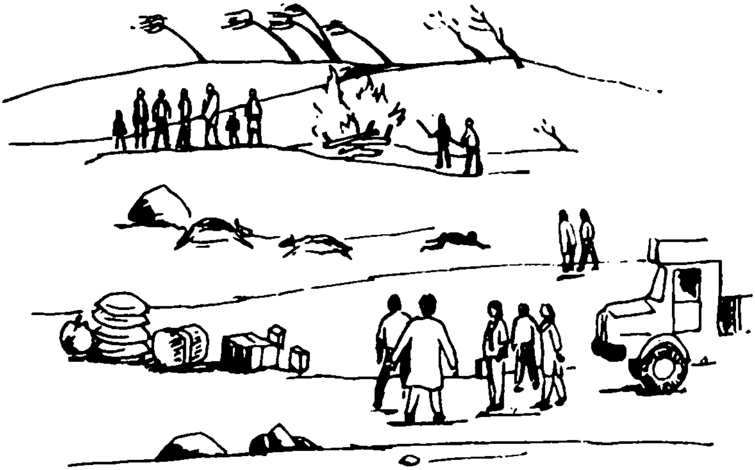


ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ, ଯଥା: ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ଭୂମିକମ୍ପ, ଅତଡ଼ା ଖସିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରାକୃତିକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମଣିଷର ଏହା ଉପରେ କୌଣସି କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।



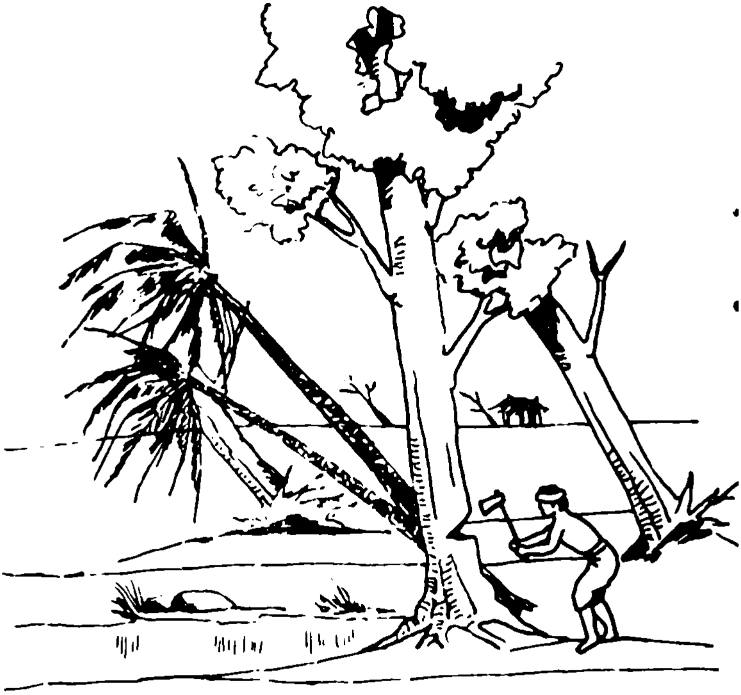
ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବାତ୍ୟାପରି କେତେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଘଟଣାକୁ ଆଗରୁ ଜାଣିପାରୁ । ସେଥିପାଇଁ

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇ ପାରିଛି । ବନ୍ୟାରେ ଯେଉଁଠି ପାଣିରେ ଘର ବୁଡ଼ିଯିବାର ଭୟ ଥାଏ ସେଠାରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଆଗରୁ ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନକୁ ଅପସାରଣ କରିଦିଆଯାଏ । ପାଣି ଘେରରେ ପଡ଼ିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ,ପିଇବାପାଣି ଔଷଧ ଓ ପିନ୍ଧିବା ଲୁଗା ଆଦି ନାନା ପ୍ରକାରର ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ବନ୍ୟା ଓ ବାତ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଗୁଡିକୁ ଆମେ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରିବା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆମେ ଅନ୍ତତଃ ମଣିଷ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା ।

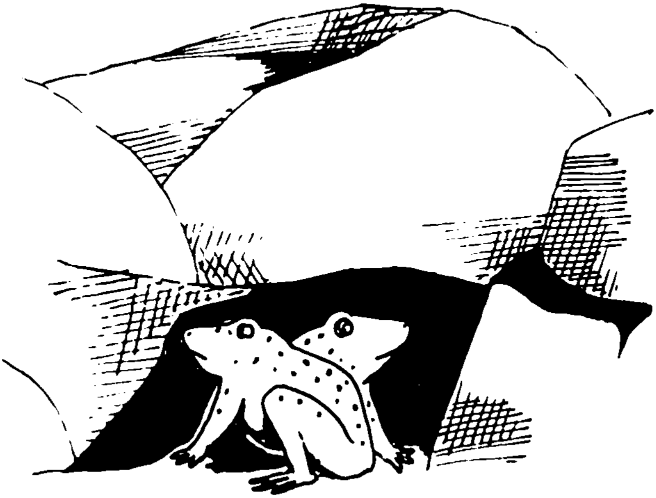


ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ ଦେଶର ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ପଡ଼ୋଶୀ ବଙ୍ଗଲାଦେଶରେ କରାଯାଇଛି । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ବିଶାଖାପାଟଣାଠାରେ ବାତ୍ୟାପୂର୍ବରୁ ବାତ୍ୟା ସଂବନ୍ଧୀୟ ଖବର ଏକ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରରୁ ଜାଣିହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆନ୍ଧ୍ରରେ ହୋଇଥିବା ଗତ ବାତ୍ୟାରେ ଜୀବନହାନୀ ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଇଥିଲା ।

ଓଡ଼ିଶାର ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳରେ ଯେଉଁ ଭୟଙ୍କର ବାତ୍ୟା ହେଲା ସେଥିରେ ପବନ ୩୦୦ କି.ମି. ରୁ ଅଧିକ ବେଗରେ ବହିଲା,ତା ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରବଳ ବର୍ଷା ଲାଗି ରହିଲା । ଅନେକଧନ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହେଲା । ଦେଶ ବିଦେଶରୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥା, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଂସ୍ଥା ତଥା ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ସେହି ସମୟରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଲା । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନମାାନେ ଏସମୟରେ ବହୁତ କାମ କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ଆକାରର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟିଛି ଆହୁରି ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କାମକୁ ଜାରି ରଖିବାକୁ ହେବ । ରହିବା ପାଇଁ ଘର, ରୋଗୀ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା, ରୋଗ ନହେବାପାଇଁ ପ୍ରତିକାର, ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପିଇବା ପାଣି , ଚାଷକାମ, ବୃକ୍ଷରୋପଣ; ଗ୍ରାମ ସଂଗଠନ ଆଦି ପାଇଁ ଅନେକ କାମ କରିବାକୁ ଅଛି ।

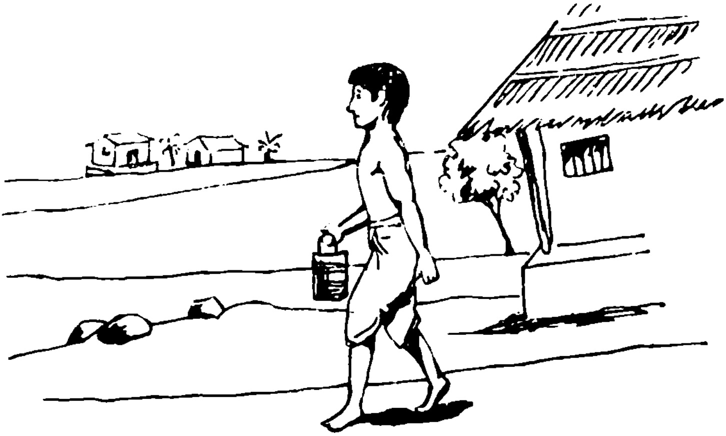


ବାତ୍ୟାରେ ବହୁତ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ଉପୁଡ଼ିଯାଇଛି । ଏହା ପରିବେଶ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ଗଛ ଛାଇ ଦେଉଥିବାରୁ ସ୍ଥାନଟି ଥଣ୍ଡା ରହେ । ଏ ବର୍ଷ ଗଛ ନଥିବାରୁ ଖରାର ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ହେବ । ଏହା ମଣିଷ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ସେଥିପାଇଁ ଆଗରୁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ।



ଆମେମାନେ ଶୀତଦିନେ ଓ ଖରାଦିନେ ବେଙ୍ଗ ଦେଖୁନାହିଁ । କାରଣ ସେମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମ ସହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ମାଟିତଳେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇପଡ଼ିରହନ୍ତି । ପାଗ ଭଲହେଲେ ବାହାରକୁ ବାହାରନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ସେମାନେ ନିଜ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ସେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ । ଶୀତଦିନେ, ଖରାଦିନେ ଓ ଅନ୍ୟ ଋତୁରେ

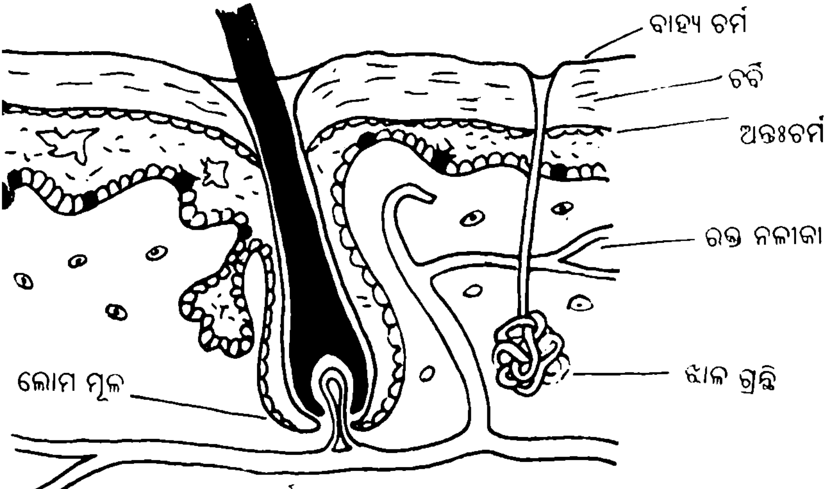
ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସବୁବେଳେ ୩୭° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୯୮° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ବୁଲାବୁଲି କରିପାରେ ।



ଏପରି ସମାନ ତାପମାତ୍ରା ରହେ କିପରି ? ଏଥିପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଅଛି । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଚର୍ମ ଓ ଅନ୍ୟଟି ମସ୍ତିଷ୍କ । ଆମ ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଚର୍ମ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଛି । ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ ବାହର ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଚର୍ମ ଆମ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାକୁ ସମତୁଲ ରଖେ । ଚର୍ମରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବହୁତ ହୁଏ । ଚର୍ମ ରେ ସ୍ପର୍ଶ ଶକ୍ତି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମ ଜାଣିହୁଏ । ଚର୍ମ ଭିତରେ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଥାଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ନାୟୁ ଥାଏ । ଚର୍ମର ତଳଭାଗରୁ ସ୍ନାୟୁ ବାହାରି ଶରୀର ଭିତର ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମକୁ ଛୁଇଁଲେ, ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ଲାଗିଲେ ସ୍ନାୟୁ ଏହି ଖବର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

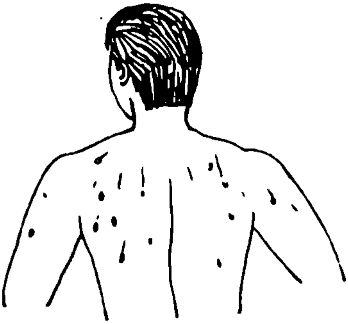
ମସ୍ତିଷ୍କ ର ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁକୋଷମାନେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ରେଫ୍ରିଜେରଟର୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଥାର୍ମୋଷ୍ଟାର୍ଟ ଥାଏ । ତାହା ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।ଏହାଦ୍ୱାରା ରେଫ୍ରିଜେରଟର ଭିତର ତାପମାତ୍ରା ସମାନ ରହେ । ସେହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କର ହାଇପୋଥାଲାମସ୍ ଥାର୍ମୋଷ୍ଟାର୍ଟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଏଥିପାଇଁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଶୀତ ଓ ଖରାଦିନେ ୩୭° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୯୮° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରେ ରହେ ।

ଗରମ ବେଶି ହେଲେ ଚର୍ମର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼େ । ଏହି ଖବର ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପୁଣି ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ଖବର ରକ୍ତନଳୀକୁ ଓ ଝାଳଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଆସେ । ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବେଶୀ ହେବାରୁ ଚର୍ମରୁ ତାପମାତ୍ରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ବିକିରଣ ହୁଏ । ଫଳରେ ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ ।

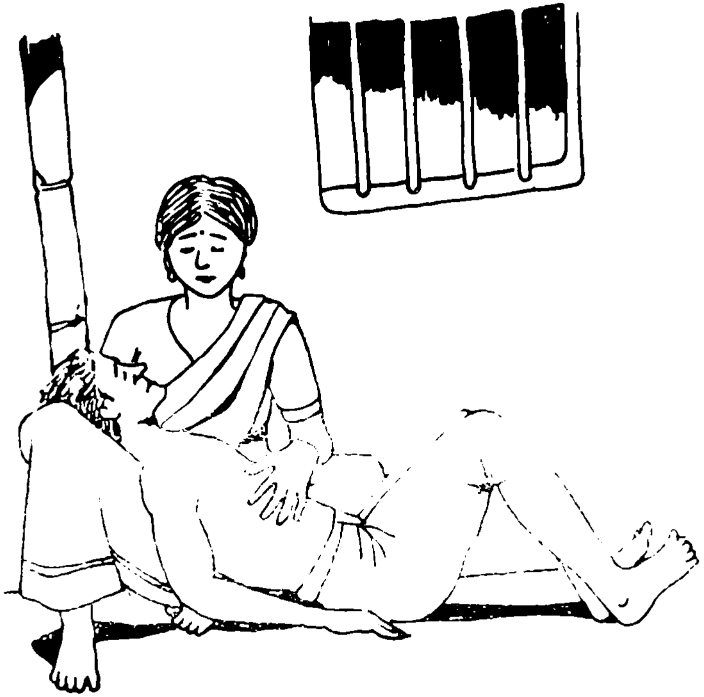


ଚର୍ମର ଗଠନ

ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଅଧିକ ଗରମ ହେଲେ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଝାଳ ବାହାରେ । ମୁଣ୍ଡ ତଥା ମୁହଁରେ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥି ବଡ଼ ବଡ଼ ଓ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଥାଏ,ତେଣୁ ସେଠାରୁ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବାହାରେ । ଝାଳରେ ଦେହରୁ ପାଣି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ଝାଳର ପାଣି ଅଂଶ ପବନରେ ଶୁଖିଗଲେ ଚର୍ମ ଓ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ଦିଲ୍ଲୀପରି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଖରାଦିନେ ଜଳବାୟୁ ଶୁଷ୍କ ରହେ । ସେଠାରେ ଚର୍ମଉପରୁ ପାଣି ଶୁଖିଯାଇ ଲୁଣ ଅଂଶ ରହିଯାଏ ।



ଖରାରେ କାମ କରୁଥିବା ଶ୍ରମିକ ମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ବାହାରେ । ଜଣକ ଦେହରୁ ୭ ରୁ ୧୦ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝାଳ ବାହାରିଥାଏ । ଝାଳରେ ଲୁଣି ଅଂଶ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ଶୋଷ ହୁଏ ଏବଂ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ଝାଳ ବାହାରି ପବନରେ ଶୁଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଚର୍ମ ଓ ଶରୀର ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଆରାମ ଲାଗେ । ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହାର କଲେ ଝାଳ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯିବାରୁ ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ । ଚର୍ମତଳେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତାପମାତ୍ରା ଶରୀର ଭିତରୁ ଚର୍ମ ଦେଇ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ବାହାରି ଆସେ ।



ଶୀତଦିନେ ବାୟୁର ତାପମାତ୍ରା କମିଗଲେ ଶୀତ ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ଝାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଝାଳ ବାହାରେ ନାହିଁ । ରକ୍ତନଳୀ ଗୁଡ଼ିକର ସଂକୋଚନଯୋଗୁଁ ଶରୀରରୁ ତାପମାତ୍ରା ବାହାରକୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ସମତୁଲ ରହେ । ଦେହରେ ଚର୍ବି ବେଶୀ ଥିଲେ ଶୀତଦିନେ କମ୍ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ ଓ ଖରାଦିନେ ବେଶି ଗରମ ଲାଗେ।ଏହି ପରି ଭାବରେ ଚର୍ମ ଗରମ ସମୟରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ୩୭° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼ରେ ରଖିଥାଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଖରା ରେ, କିମ୍ବା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ସମୟରେ ଚର୍ମ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖରାରେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଶୀତଳ ଜଳବାୟୁରୁ ହଠାତ୍ ଗରମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଠିକ୍ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥା କିପରି ନ ହେବ, ବା ଏହା ହେଲାବୋଲି କିପରି ଜାଣିବା ସେ ସଂବନ୍ଧରେ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ କଥା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିଲେ ଆମେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖରାରେ ନିଜକୁ ଅଂଶୁଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା ।

ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ସଚେତନତା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମାବଳି କରାଯାଇଛି ତାହା ନିମ୍ନରେ ଲେଖାଯାଇଛି ।

-ଅଂଶୁଘାତ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ-

କେତେକ ସତର୍କତା

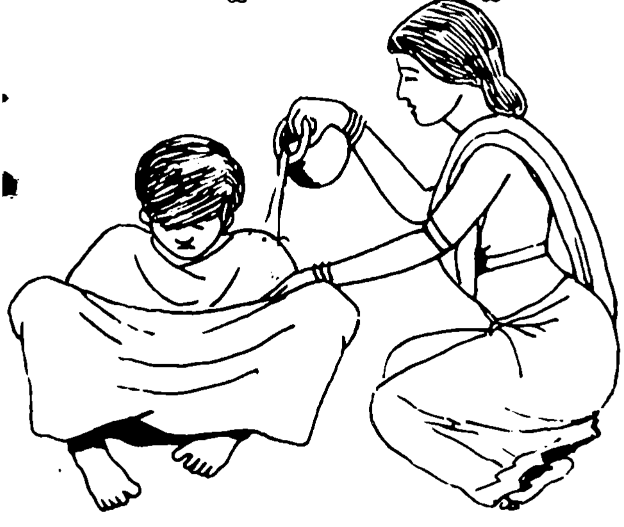
ଟାଣଖରାରେ ପଦାକୁ ବାହାରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ ତେବେ, ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇଲା ପରେ ବାହାରନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଓଦା ଗାମୁଛାରେ ଘୋଡାନ୍ତୁ । ଦେହରେ ହାଲୁକା ରଙ୍ଗର ଢିଲାପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଛତା ଓ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଧଳାପଗଡ଼ି ଓ କଳାଚଷମା ଲଗାନ୍ତୁ । ବୟସ୍କ, ଶିଶୁ, ରୁଗ୍ଣ ଓ ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ । ଖରାଦିନେ ଅନ୍ୟଦିନ ଅପେକ୍ଷା ଦୁଇ ତିନିଗୁଣ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଲେମ୍ବୁ ସରବତ, କାଞ୍ଜିପାଣି, ତୋରାଣି ଓ ଘୋଳଦହିରେ ଲୁଣ

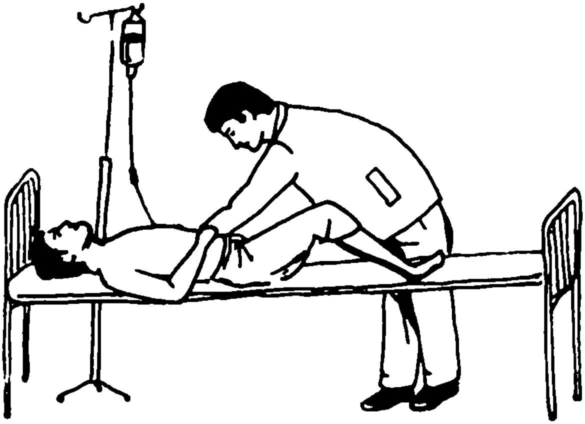
ମିଶାଇ ପିଅନ୍ତୁ । ବାଟ ଚାଲିବାକୁ ଥିଲେ ସାଥିରେ ପାଣି ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଜାଗାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ଲେମ୍ବୁ ଲୁଣ ସରବତ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।

ଖରା ତାପରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ଶୀତଳ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେଉଥିବା ଛାଇଜାଗାକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଦେହରୁ ପୋଷାକ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ବା ଢିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଲେମ୍ବୁ ସରବତ, ଲୁଣମିଶା ତୋରାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସାଂଘାତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ସାଲାଇନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଦେହରେ ଅଧିକ ତାତିଥିଲେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଗାମୁଛା ବା ଲୁଗା ଓଦାକରି ରୋଗୀର ଦେହକୁ ବାରମ୍ବାର ପୋଛନ୍ତୁ ।

ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ବରଫ ଥଳି ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ତାତି କମି ସନ୍ନିପାତ ଭଳି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଦେହକୁ ଶୁଖିଲା ମୋଟା ଲୁଗାରେ ବା କମ୍ବଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଦତଳେ ଗରମ ପାଣି ବୋତଲ ରଖନ୍ତୁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଗାମୁଛା ଓଦାକରି ଦେହକୁ ବାରମ୍ବାର ପୋଛନ୍ତୁ ।





ମାଂସପେଶୀ ବା ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ହିଟକ୍ରାମ୍ପ ବା ବାକୁଲା ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବ । ଲୁଣର ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭାବ ହେତୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ସଂଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୁଣ ଲେମ୍ବୁ ସରବତ କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ନ ମିଳିଲେ କେବଳ ଲୁଣସରବତ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦରକାର ହେଲେ ସାଲାଇନ ଦେବାକୁ ହେବ । ମଦ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଘରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ନହେଲେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଚାଲୁରଖି ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାନ୍ତୁ । ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଔଷଧପତ୍ର ଓ ଚିକିତ୍ସା ସାମଗ୍ରୀ ମହଜୁଦ ଅଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା

-ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା-

ଅଂଶୁକ୍ଳାନ୍ତିରେ ଖରାରେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଦେହରୁ ବହୁତ ଝାଳ ବାହାରେ।ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ଦେହରୁ ଜଳ ଓ ଲୁଣ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଲୁଣ ମିଶା ସରବତ ନପିଇଲେ ମାଂସପେଶୀରୁ ବାକୁଲାଉଠେ ବା **ଅଂଶୁକ୍ଳାନ୍ତି** ହୁଏ । ଗରମ ଓ ଆର୍ଦ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳବାୟୁରେଏହା ବେଶି ହୁଏ ।

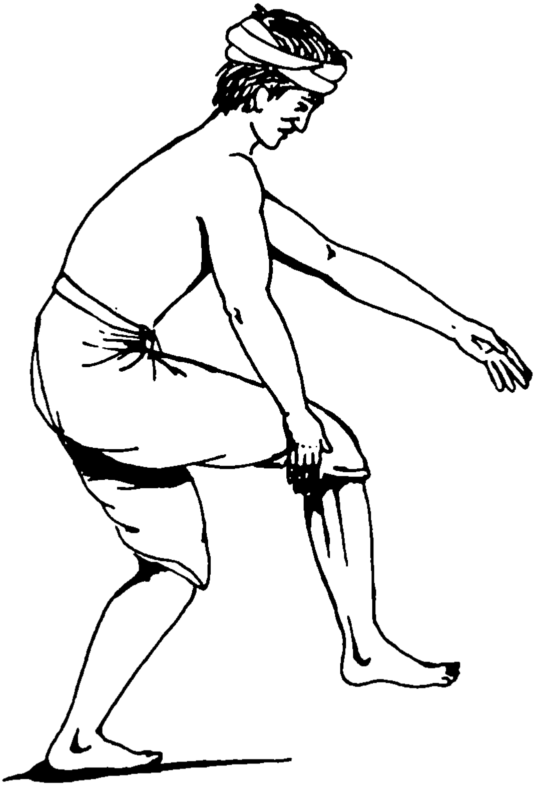
ବାୟୁର ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ବିକିରଣ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦେହର ତାପମାତ୍ରାବଢେ । ଉତ୍ତାପ ବେଶି ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯନ୍ତ୍ର କାମ କରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ **ଅଂଶୁଘାତ** ହୁଏ । ଏହା ଖରାଦିନେ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିପାରି ସଂଗେ ସଂଗେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ବେଶି ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତର ଖାନାକୁ ନେବାପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।ଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ।

ଅଂଶୁକ୍ଳାନ୍ତି ର ଲକ୍ଷଣ

୧. ମାଂସପେଶୀରେ ବାକୁଲା ଉଠିବା

ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମରେ କାମ କଲାବେଳେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ । ଏହା ଫଳରେ ଗୋଡ଼, ହାତ ଓ ପେଟର ମାଂସପେଶୀରୁ ବାକୁଲା ଉଠେ । ଏହା ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରେ

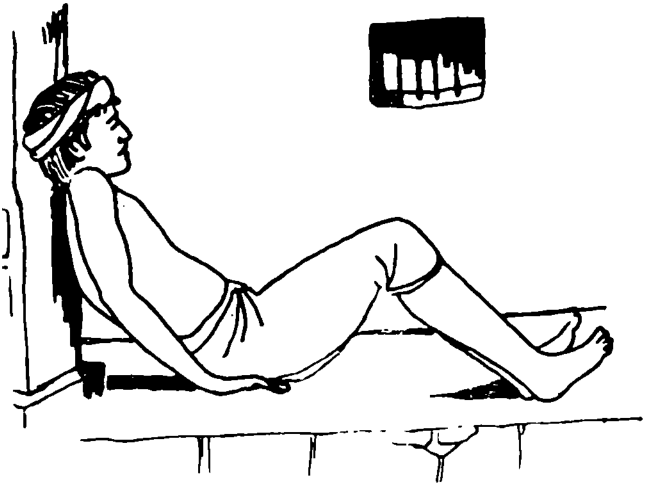
ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦିଏ । ଶରୀରରେ ଲୁଣ ଅଂଶର ଅଭାବ ହେତୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।



ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା:- ଗୋଟିଏ ଲିଟର ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଏକ ଚାମୁଚ ଖାଇବାଲୁଣ ମିଶାଇବେ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ରୋଗୀକୁ ଏହିପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବେ । ଖରାଦିନେ ଆମ ଓଡିଶାରେ ପଶ୍ଚିମାଞ୍ଚଳ ଜିଲ୍ଲା ମାନଙ୍କରେ ଲୋକମାନେ ମାଣ୍ଡିଆ, କୋଦ ଜାଉ, ପାଲୁଆ କ୍ଷୀରି ଆଦି ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

୨. ଅବଶ ବା କ୍ଲାନ୍ତି ଲାଗିବା

ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ ଓ ବିଚଳିତ ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୁଏ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ ଓ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀରେ ଖିଲ ମାରିଯାଏ । ମୁହଁ ଶେତା ଦେଖାଯାଏ । ଚର୍ମ ଥଣ୍ଡା ଓ ଝାଳୁଆ ଲାଗେ । ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ସ୍ୱାଭାବିକ କିମ୍ବା କମ୍ ଥାଇପାରେ । ନାଡ଼ି ଦୁର୍ବଳ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଖର ହୁଏ । ରୋଗୀ ଚେତା ବୁଡ଼ି ଯାଇପାରେ ।



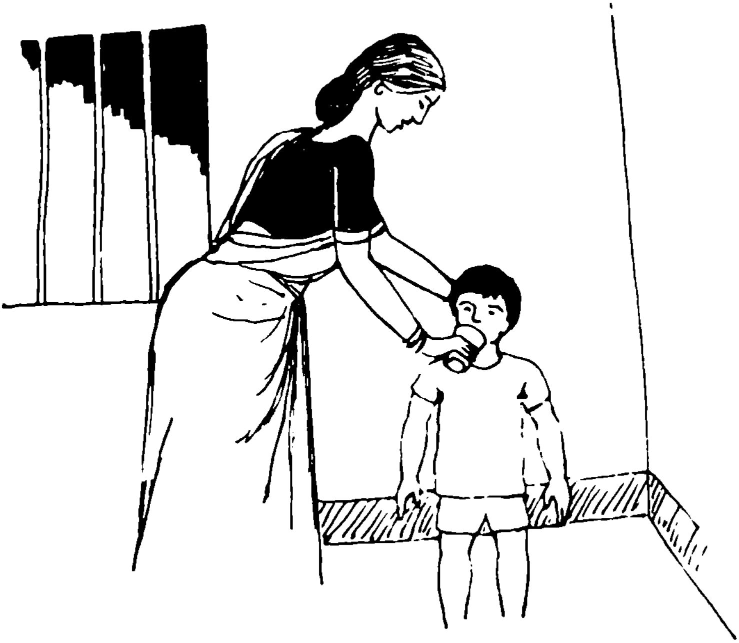
ଚିକିତ୍ସା-

ଛାଇଥିବା ଥଣ୍ଡା ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଶୁଆଇଦେବେ । ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ ଢିଲା କରିଦେବେ ।

ରୋଗୀର ଚେତାଥିଲେ ଲୁଣ ସରବତ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବେ । ଅଧଲିଟର ପରିଷ୍କାର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଏକ

ଚାମୁଚ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସରବତ ତିଆରି କରିବେ । ଏହି ସରବତକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଇବାକୁ ଦେବେ ।

ଚେତା ନ ଥିଲେ ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ଶୁଆଇ ଦେବେ । ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ତୁରନ୍ତ ନେଇଯିବେ ।



ଅଂଶୁଘାତ -

ଶରୀର ନିଜର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା କ୍ଷମତା ହରାଇଲେ ଅଂଶୁଘାତ ହୁଏ । ବାହାରର ଉତ୍ତାପ ଅଧିକା ହୋଇଥିଲେ, ଖରାରେ ବେଶୀ ସମୟ ପରିଶ୍ରମ କଲେ, ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ବାତାବରଣରେ ବେଶି ସମୟ ରହିଲେ ଏପରି

ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ଥଣ୍ଡା ଜଳବାୟୁରୁ ହଠାତ୍ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ଜଳବାୟୁକୁ ଆସିଲେ ଅଂଶୁଘାତର ସମ୍ଭବାନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଂଶୁଘାତ ରେ ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ୧୦୨° ଫରେନହିଟ୍ ରୁ ୧୧୦° ଫରେନହିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢି ଯାଇପାରେ ।

ଅଂଶୁଘାତ ର ଲକ୍ଷଣ :

ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ
ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ
ଶରୀର ଗରମ ଲାଗେ ।
ରୋଗୀ ବିଚଳିତ ହୁଏ ।
ବାନ୍ତି ଲାଗେ କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହୁଏ ।
ଶରୀରରେ ତାପାମାତ୍ରା ୪୦° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ କିମ୍ବା ୧୦୪° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।
ଝାଳ ବାହାରେ ନାହିଁ ।
ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ରହେ ।
ମାଂସପେଶୀ ଖିଲ ମାରିଯାଏ ।
ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ
ନାଡ଼ିର ବେଗ ଦ୍ରୁତହୁଏ ।
ବ୍ୟକ୍ତି ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

ରୋଗୀ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଶୀଘ୍ର କମାଇଦେବା ।

ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ।

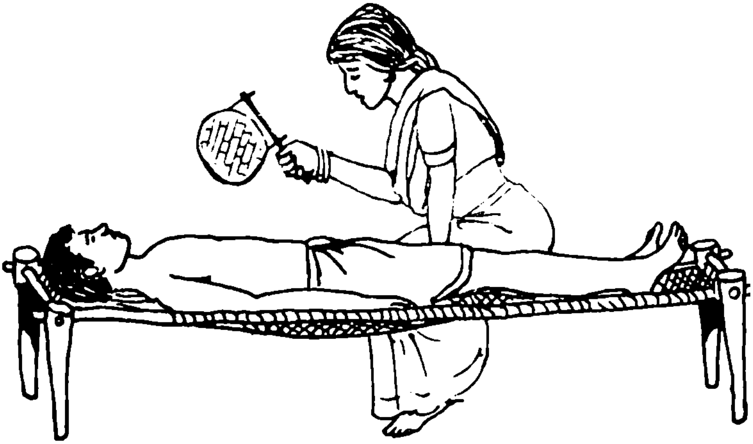
ଚିକିତ୍ସା :

ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ଓ ଛାଇ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯିବେ । ଶରୀରରୁ ସମସ୍ତ ପୋଷାକପତ୍ର ବାହାର କରିଦେବେ ।

ରୋଗୀର ଚେତା ଥିଲେ ଆରାମଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସାଇ ପାରିବେ ।

ଥଣ୍ଡା ପାଣି ରେ ଲୁଗା ବୁଡାଇ ସେଥିରେ କନାରେ ଶରୀରକୁ ଘୋଡ଼ାଇଦେବେ।ଲୁଗା ଉପରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଢ଼ାଳି ଓଦା ରଖିବେ ।

ବାରମ୍ବାର ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

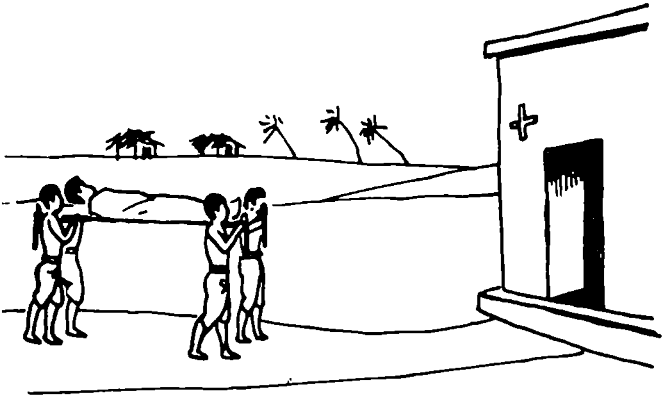


ମୁଣ୍ଡରେ ଓ ବେକରେ ବରଫ ଦେଇ ଥଣ୍ଡା କରିବେ । ଏଥି ପାଇଁ ବରଫ ଥଳି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ୩୮°ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ବା ୧୦୨° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍‌ରୁ କମିଲେ, ପତଳା ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ଘୋଡ଼ାଇଦେବେ ।

ଯଦି ଶରୀର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ତେବେ ପୂର୍ବପରି ଥଣ୍ଡା କରିବା ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ସୁଧୁରୁ ନଥିଲେ ରୋଗୀକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଇଯିବେ ।



ରେଗୀ ଯଦି ଅଚେତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତେବେ, ଆରାମ ଦାୟକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୁଆଇ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ମାଳା

ସାଧାରଣ ସ୍ଥାସ୍ୟ
ସଚେତନ ପୁସ୍ତକ ମାଳା:

୧. ପରିମଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୨. ପାଣି ଆମ ଜୀବନ
୩. ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ
୪. ତରଳ ଝାଡ଼
୫. ଅନ୍ଧାରରୁ ଆଲୋକ
୬. ପିଲା ଜନ୍ମ ଆମ ହାତରେ
୭. ଆମ ଶରୀର
୮. ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ
୯. ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା
୧୦. ଜଳ ବି ରୋଗର ବାହାନ
୧୧. ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି
୧୨. ଏକ ରହସ୍ୟ ମୟ ସକାଳ
୧୩. ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ
୧୪. ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ହାତରେ
୧୫. ନାରୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୧୬. ଗାଁ ପରିମଳ
୧୭. ଅଂଶୁଘାତ
୧୮. ଖାଦ୍ୟର ଗୁମର କଥା

ଘରବଇଦ ପୁସ୍ତକ ମାଳା :

୧. ଆମେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା କିପରି
୨. ଚେରମୂଳି ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ
୩. ଜ୍ୱର
୪. ଶର୍ଦ୍ଦି
୫. ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ
୬. ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମାଉ ଯତ୍ନ
୭. ଅର୍ଶରୋଗ
୮. କୃମି ରୋଗ
୯. ପେଟ ରୋଗ - ଭାଗ - ୧
୧୦. ପଟ ରୋଗ - ଭାଗ - ୨
୧୧. ପେଟ ରୋଗ - ଭାଗ - ୩
୧୨. ଦାନ୍ତ ଓ ପାଟିର ଯତ୍ନ
୧୩. ସୂର୍ଯ୍ୟବର୍ତ୍ତ ବା ସାଇନୋସାଇଟିସ୍
୧୪. ଚର୍ମରୋଗ - ଭାଗ - ୧
୧୫. ଚର୍ମରୋଗ - ଭାଗ - ୨
୧୬. କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ - ଭାଗ - ୧
୧୭. କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ - ଭାଗ - ୨
୧୮. ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତା (ଭାଗ ୧ରୁ ଭାଗ ୧୦)

୨୯ ଅକ୍ଟୋବର ୧୯୯୯ରେ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଳୟଙ୍କାରୀ ବାତ୍ୟାଯୋଗୁଁ ଓଡିଶାର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଚଳରେ ଏ ବର୍ଷ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ରତୁରେ ଖରାର ତେଜ ପ୍ରଖର ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା । ଗତ ୨ ବର୍ଷ ତଳେ ଓଡିଶାରେ ହୋଇଥିବା ଅଂଶୁଘାତ ଜନିତ ମୃତ୍ୟର ଭୟ ରହିଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅଂଶୁଘାତ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରି ଏହାର ନିରାକରଣ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ସକାଶେ ସମିତି ତରଫରୁ ଅଂଶୁଘାତ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବହିଟି ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ଆଶା ପୁସ୍ତକଟି ବାତ୍ୟାଞ୍ଚଳ ତଥା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକୃତ ହେବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ଆଗ୍ରହୀ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ବନ୍ଧୁମାନେ ପୁସ୍ତକଟି ପଢି ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଉପକାର କରିବା ପାଇଁ ସମିତି ତରଫ଼ରୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି - ଓଡ଼ିଶା
ସି-୨, ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୩
ଫୋନ୍ - ୫୫୦୮୯୧